



GUIA DESCARGABLE

Desayunos proteicos para mananas con poco tiempo

Una guía breve para organizar desayunos saciantes, ricos en proteína y fáciles de repetir cuando la semana va rápida.

Incluye

4 formulas base

Lista de compra y mini plan semanal



La formula sencilla

Cuando un desayuno te deja satisfecha suele haber tres piezas: proteína, fibra o fruta y una grasa que haga el conjunto mas estable.

1. Proteína

Yogur griego, tofu sedoso, queso fresco batido, huevos o bebida vegetal enriquecida.

2. Fibra

Avena, pan de masa madre, fruta fresca, chia o granola con pocos ingredientes.

3. Grasa

Crema de frutos secos, semillas, aguacate o aceite de oliva suave.

Como ajustar sin complicarte

- Si entrenas pronto: sube carbohidrato con pan, avena o fruta extra.
- Si llegas con hambre a media mañana: revisa que haya proteína suficiente.
- Si desayunar te cuesta: empieza por algo bebible o muy simple y repite.

Cuatro combinaciones faciles

Elige una base y repitela 2 o 3 veces por semana.

Bowl rapido

- Yogur griego o vegetal enriquecido
- Avena fina
- Frutos rojos
- Chia y canela

Tostada completa

- Pan de masa madre
- Hummus o queso batido
- Tomate rallado
- Semillas o aceite

Wrap portable

- Tortilla integral
- Revuelto de huevo o tofu
- Espinacas
- Crema de cacahuete ligera

Vaso mezclado

- Bebida vegetal enriquecida
- Copos de avena
- Platanos
- Proteina en polvo si la usas

Lista de compra corta

Nevera

- Yogur natural o queso fresco batido
- Huevos
- Bebida vegetal enriquecida
- Fruta para 3 o 4 días
- Hummus o tofu listo para dorar

Despensa

- Avena fina
- Pan de masa madre o wraps
- Chia, lino o semillas mixtas
- Crema de cacahuete o almendra
- Canela, cacao puro y sal en escamas

Prep de 20 minutos

1. Lava fruta y deja 2 recipientes listos en la nevera.
2. Mezcla un bote con avena, chia y canela para toda la semana.
3. Cuece 4 huevos o dora tofu para dos desayunos salados.
4. Deja una crema base en vaso: yogur, limon y pizca de canela.

Mini plan semanal

Una idea simple para no pensar cada mañana desde cero.

Lunes

Bowl rapido

Martes

Tostada completa

Miercoles

Wrap portable

Jueves

Bowl rapido

Viernes

Vaso mezclado

Si quieres adaptarlo a tu caso

La valoracion inicial sirve para ordenar objetivos, repartir mejor las comidas y transformar estas ideas generales en una estructura que encaje contigo.

Reserva una valoracion en elevra.eu